



# Früchteriegel

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Brauner Zucker	50 g
Salz	
Honig	50 g
Butter	50 g
Rosinen	50 g
Trockenpflaumen	50 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	50 g
Soft Feigen, getrocknet	50 g
Haferflocken, kernig	100 g
Weizenmehl, Type 405	50 g
Sonnenblumenkerne	40 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Zucker, Salz, Honig und Butter erhitzen, bis die Butter schmilzt. Leicht abkühlen lassen.
2. Trockenfrüchte klein hacken. In einer Schüssel Trockenfrüchte mit Haferflocken, Mehl, Sonnenblumenkernen und Honigbuttermischung vermengen. Teig gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (23 x 23 cm) verteilen und leicht platt drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. knusprig backen.
3. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und ganz auskühlen lassen. Luftdicht verpackt halten die Riegel 1–2 Wochen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g